

غذاهای فوق فرآوری شده با ریسک بالاتر سرطان مرتبط هستند



نوشابه های گازدار، وعده های غذایی قابل استفاده در میکروویو و کلوچه های بسته بندی شده از جمله غذاهای فوق فرآوری شده هستند که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیسن نت، یک مطالعه جدید در مقیاس بزرگ نشان می دهد که غذاهای فوق فرآوری شده خطر ابتلاء به انواع سرطان ها و مرگ ناشی از آن را افزایش می دهند.

محققان گزارش دادند که هر ۱۰ درصد افزایش مصرف این غذاها در رژیم غذایی، خطر کلی ابتلاء به سرطان را ۲ درصد و خطر مرگ ناشی از سرطان را تا ۶ درصد افزایش می دهد.

این خطر برای سرطان های خاص، به ویژه سرطان هایی که عمدتاً زنان را تحت تأثیر قرار می دهند، حتی بیشتر است.

به عنوان مثال، محققان دریافتند هر ۱۰ درصد افزایش در مصرف غذاهای فوق فرآوری شده توسط یک زن، ۱۹ درصد خطر ابتلاء به سرطان تخمدان و ۳۰ درصد احتمال مرگ ناشی از سرطان تخمدان را افزایش می دهد.

«کیارا چانگ»، محقق ارشد از کالج سلطنتی لندن، گفت: «بدن ما ممکن است به این مواد و افزودنی‌های فوق فرآوری‌شده واکنش مشابهی نسبت به غذاهای تازه و مغذی با حداقل فرآوری‌شده نشان ندهد.»

محققان در این مطالعه شرکت کنندگان را به مدت ۱۰ سال زیر نظر گرفتند و دریافتند که هر چه افراد بیشتر از غذاهای فوق فرآوری شده استفاده کنند، خطر ابتلاء به سرطان در آنها بیشتر می‌شود.

به گفته محققان، این وضعیت می‌تواند به این دلیل باشد که غذاهای بسیار فرآوری شده کالری مفرطی دارند و بنابراین احتمال بیشتری وجود دارد که فرد را چاق کنند.

به گفته محققان، غذاهای فوق فرآوری شده و بسته بندی آنها حاوی مقادیر زیادی مواد شیمیایی هستند که می‌توانند در خطر ابتلاء به سرطان نقش داشته باشند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیسن نت